

## 肺胀的中医辨证治疗方法解析

孔玉龙

肺胀作为中医中的常见病症，常常令人感到胸闷、气短，甚至伴有咳嗽等不适。中医理论强调“有病必有因”，肺胀并非孤立存在，而是诸多因素交错的结果。通过中医的辨证施治，我们能够深入了解肺胀的本质，找到合适的疗法，帮助患者恢复健康。接下来，让我们一同探索中医的辨证治疗方法，感受中医的智慧与魅力。

### 一、辨证思维解读肺胀背后的复杂面貌

1、气滞型肺胀：情绪与气机的互动

气滞型肺胀是中医中常见的一种表现，主要与情绪不畅和气机失调密切相关。当个体精神压力、焦虑或抑郁时，气机可能受到阻碍，导致胸闷和气短等症的出现。因此，在治疗上，除了针对身体的调理，更需要关注心理状态的改善。通过疏导情绪、促进气机的流通，例如采用针灸、推拿或中药调理等方式，可以有效缓解气滞型肺胀的症状。

2、痰湿阻肺：饮食与环境的影响

痰湿阻肺是由饮食不当和湿气重引起的一种病症。常见于嗜食油腻、寒凉食物的人群，导致痰湿在体内积聚，进而影响肺的功能。患者通常表现为咳嗽、胸闷、呼吸困难等症状。针对痰湿阻肺的治疗，需从饮食调理入手，避免寒湿食物，选择健脾化

湿的中药，如薏苡仁、陈皮等，帮助清除体内的痰湿，恢复肺的正常功能。

3、阴虚火旺型肺胀：长期疲劳的影响

阴虚火旺型肺胀主要见于长期疲劳、焦虑等因素导致的身热、阴液不足，表现为干咳、咽干、口燥等症。这种类型的肺胀反映了身体在阴阳失衡情况下的脆弱状态。治疗时需要滋阴降火，采用滋阴养肺的中药，如麦冬、天冬等，帮助恢复身体的阴液，体现生活的重要环节。

4、整体辨证观念：个体化治疗的重要性

中医讲究整体观念，肺胀的治疗不仅仅是针对症状的缓解，更重要的是通过辨证施治，找到病因，制定个体化的治疗方案。在实际治疗中，应综合考虑患者的生活习惯、情绪状态及身体特征，结合中医的传统理论，灵活运用针灸、推拿、药物等多种手段，达到全方位管理的效果，从而更好地改善肺胀的症状，促进整体健康。

### 二、肺胀的中医辨证治疗方法有哪些

1、气滞血瘀证：疏通气机，畅快呼吸

对于气滞血瘀型肺胀，中医强调疏肝理气的治疗原则。此类

型患者常因情绪抑郁或生活压力大而导致气机不畅，出现胸闷、呼吸困难。治疗方法可选用疏肝解郁的中药，如柴胡、香附，配合针灸治疗特定穴位，以促进气血流通，帮助患者恢复舒畅的呼吸，重拾生活的活力与乐趣。

2、痰湿阻肺型：化痰健脾，清除障碍

痰湿阻肺型的肺胀患者，往往因脾胃虚弱、饮食不节而导致体内湿痰积聚，表现为胸闷、咳嗽、痰多等症状。中医治疗强调化痰健脾，通常使用茯苓、半夏、黄芩等中药，帮助患者清除体内湿痰。同时，针灸可以刺激肺经和脾经，增强脾胃的运化功能，推动气机流畅，逐步改善症状，恢复身体的轻盈感。

3、阴虚火旺型：滋阴降火，平衡阴阳

阴虚火旺型肺胀患者常常因身体过度消耗，导致阴液不足，出现干咳、咽干等症状。中医治疗此类肺胀的关键在于滋阴降火，可选用麦冬、天冬、百合等中药，帮助患者滋润肺阴，缓解咳嗽。而在针灸方面，刺激肺经、肾经等穴位，可以有效调节体内阴阳平衡，促进肺部健康，提高生活质量。

4、饮食调理：餐桌入手，呵护肺脏

饮食在中医辨证治疗肺胀中不可或缺。对于气滞型肺胀，建

议患者多食用具有疏肝理气作用的食物，如橙子、苹果等；痰湿型患者则应避免油腻食物，多选择清淡、易消化的食物，如薏米、绿豆；而阴虚型患者则可多吃滋阴润肺的食材，如梨、银耳等，通过合理饮食促进肺脏健康，增强抵抗力。

5、生活方式调整：健康生活，助力调理

良好的生活方式对肺胀的预防与治疗至关重要。中医认为，适度的运动可以增强肺部功能，促进气血流通；保持愉快的心情有助于气机的顺畅，避免情绪波动。同时，规律的作息与饮食习惯也对改善肺胀有积极作用，适量的呼吸训练、户外活动和深度放松，可以进一步提高肺部的通气能力和排毒功能，帮助身体排除多余的痰湿。通过生活方式的调整，患者能更有效地配合中医治疗，提升整体健康水平。此外，注意空气质量，避免吸入有害物质，也能减轻肺部负担，促进肺部的健康。

中医通过辨证施治，结合药物、针灸、推拿等多种手段，能够全面调理肺胀患者的身体状况。通过合理的饮食与生活方式调整，可以在日常生活中预防肺胀的发生。让我们在中医的智慧指引下，调理好人体每一次呼吸，呵护好我们的肺部健康。

(作者单位系庐江县中医院)

## 带状疱疹护理常识：预防并发症与促进康复

马秀梅

带状疱疹听起来似乎离我们很远，但它其实是由水痘病毒复发引起的一种常见疾病。许多人在年轻时经历过水痘，病毒可能在体内潜伏多年，待时而动。了解带状疱疹的护理知识，能够帮助我们有效预防并发症，促进康复，从而让生活回归正轨。

### 一、带状疱疹的基础医学概念

1. 带状疱疹的成因揭秘  
带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的，这种病毒在感染水痘后会潜伏在神经系统中。随着年龄的增长或免疫力下降，病毒可能会重新激活，导致带状疱疹的发生。复发的机制与压力、疲劳、免疫抑制等因素密切相关，因此，保持良好的生活习惯和心理状态尤为重要。

2. 典型症状如何识别

带状疱疹的初期症状通常包括局部疼痛、刺痛和皮肤敏感，这些症状常常在皮疹出现前几天就已出现。随后，患者会经历水泡的形成，这些水泡通常聚集在一起并呈现红色边缘，最终结痂并愈合。了解这些典型症状有助于早期识别，并及时寻求治疗。

### 二、了解护理常识，正确应对病情

1. 皮肤护理：保持清洁与干燥  
带状疱疹患者在皮肤护理上需特别注意保持清洁和干燥。适

当清洁是关键，建议使用温和的无刺激性清洁剂，避免使用含香料或酒精的产品，以免刺激皮肤。在清洗受影响区域时，轻轻拍干而非摩擦，以降低对皮肤的摩擦。此外，抓挠皮疹是非常危险的，可能导致二次感染和瘢痕形成。可考虑穿宽松的衣服，减少对皮肤的摩擦，同时保持皮肤的干燥和透气，以促进愈合和舒适感。

2. 疼痛管理：从内而外的舒缓  
疼痛是带状疱疹最常见的症状之一，合理的疼痛管理非常重要。患者可以选择非处方止痛药，如布洛芬或对乙酰氨基酚，帮助缓解轻中度疼痛。在医生的指导下，必要时也可使用处方药物，如神经病药物或局部麻醉剂。此外，自我放松技巧也能有效缓解不适，推荐冥想、深呼吸练习和温和的瑜伽，这些方法不仅有助于减轻疼痛，还能降低焦虑和压力，促进整体康复。

3. 休息与营养：身体复原的基石

充足的休息和良好的营养是带状疱疹患者恢复健康的重要因素。充足的睡眠有助于增强免疫系统，促进身体自我修复。成年人一般需要每晚7至9小时的优质睡眠。此外，均衡的饮食也是不可或缺，建议多摄入富含维生素C、维生素E、锌和抗氧化剂的食物，如新鲜水果、蔬菜、坚果和全

谷物。这些营养素有助于增强免疫力，加速愈合过程，从而帮助患者更快恢复健康。

### 三、预防并发症，做到未雨绸缪

1. 常见并发症及早识别  
带状疱疹可能引发多种并发症，其中最常见的是带状疱疹后神经痛(PHN)。这种疼痛通常在皮疹消退后依然持续，表现为刺痛、灼烧感或强烈的敏感性，严重影响患者的生活质量。此外，眼部带状疱疹是另一种值得关注的并发症，它可能导致视力损害，甚至失明。这种情况通常由病毒侵袭眼部神经引起，因此患者在出现眼部不适、红肿或视力模糊时，应立即就医。早期识别并发症有助于及时采取相应治疗，减轻患者痛苦。

2. 定期复诊：健康监测的重要性

对于带状疱疹患者，定期复诊至关重要，以便进行健康监测和及时调整治疗方案。患者需密切关注症状变化，如疼痛加重、皮疹复发或出现新的不适情况，尤其是在初次发病后的几周和几个月内。如果出现异常情况，比如持续的剧烈疼痛或神经功能障碍，应立即就医。

四、促进康复的生活方式

1. 适量运动：增强免疫力  
适当的运动对增强免疫力和

促进整体健康至关重要，尤其是对于带状疱疹患者。推荐的锻炼方式包括散步、瑜伽和轻度有氧运动。散步是一种低强度运动，可以随时随地进行，不仅能改善心肺功能，还能帮助缓解紧张情绪。瑜伽则融合了身体运动与呼吸调节，有助于增强柔韧性，同时减轻压力。轻度有氧运动如慢跑或骑自行车，也能有效提高心率，促进血液循环。每周至少进行150分钟的适量锻炼，有助于增强免疫系统功能，使身体更能抵御病毒和感染。

2. 心理健康：保持积极心态  
心理健康在康复过程中同样重要，保持积极的心态能显著影响身体恢复的效果。社交支持是促进心理健康的关键，与家人和朋友保持联系，分享感受和经历，可以减少孤独感，增强心理韧性。共同参与活动或倾诉烦恼，能有效缓解焦虑与压力。

带状疱疹虽然常见，但通过科学的护理方法和积极的生活方式，我们可以有效预防并发症，促进康复。掌握这些常识，让我们在面对疾病时更加从容不迫，重拾健康与快乐的生活。请记住，健康是最宝贵的财富，珍惜生命、呵护健康，才能让带状疱疹成为我们生命旅程中的一个小插曲，而不是主旋律。

(作者单位系肥东县人民医院)

## 冠心病的早期识别与干预

方宏涛

工作中，毫无缘由地突然感觉心跳加速，持续了十几分钟，之后恢复正常，这也需要警惕冠心病的可能。

(3)呼吸困难：在没有进行剧烈运动或其他明显诱因的情况下，出现呼吸急促、气短等症状。患者可能会感觉气不够用，需要用力呼吸。例如，一位老年人在日常做家务，如扫地、擦桌子时，就出现了呼吸困难的情况，休息后有所缓解，这也可能是冠心病发出的信号。

(4)疲劳：不明原因的极度疲劳感也是冠心病早期可能出现的症状。即使经过充分休息，仍然感觉身体乏力，提不起精神。就像一位上班族，在周末休息两天后，周一上班仍然觉得异常疲惫，工作效率低下，这时候就需要考虑是否身体出现了问题，包括冠心病的可能性。

二、冠心病的早期干预

1. 生活方式调整

(1)健康饮食：减少饱和脂肪和胆固醇的摄入。像动物内脏、肥肉、

瘦肉、鱼类(如三文鱼、鳕鱼等富含不饱和脂肪酸的鱼类)作为蛋白质来源。增加膳食纤维的摄取，多吃蔬菜(如西兰花、菠菜、芹菜等)、水果(如苹果、香蕉、橙子等)、全谷物(如燕麦、糙米、全麦面包等)。膳食纤维有助于降低胆固醇水平，促进肠道蠕动，减少心血管疾病的风险。控制盐的摄入量，每日盐摄入量应控制在6克以下，减少咸菜、腌制品等高盐食物的食用，高盐饮食会导致血压升高，加重心脏负担。

(2)适量运动：每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走，速度一般在每分钟100至120步左右；慢跑，速度根据个人情况而定，但一般保持在可以持续运动的强度；骑自行车，在平坦道路上骑行等。运动可以增强心肺功能，提高身体代谢能力，促进血液循环，有助于降低冠心病的发病风险。也可以通过适当的力量训练，如使用哑铃进行简单的手臂力量练习，或者进行俯卧撑、仰卧起坐等训练，增强肌肉力

量，提高身体的整体健康水平。但运动要循序渐进，避免过度劳累，在运动前要做好热身，运动后做好拉伸。

(3)戒烟限酒：吸烟是冠心病的重要危险因素，戒烟能够显著降低心血管疾病的风险。可以通过逐渐减少吸烟量、使用戒烟辅助工具(如戒烟贴、戒烟口香糖)等方法帮助戒烟。限制酒精摄入，男性每天饮酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。相当于男性每天饮用啤酒不超过750毫升，或葡萄酒不超过250毫升，或38度白酒不超过75毫升，50度白酒不超过50毫升，女性则相应减少。过度饮酒会导致血压升高、血脂异常，增加心脏负担。

(4)心理调节：长期处于紧张、焦虑、压力大的状态会影响心血管系统的正常功能，要学会通过适当的方式缓解压力，如进行冥想，每天花15至20分钟，找一个安静舒适的地方，放空身心，专注于呼吸；听音乐，选择自己喜欢的舒缓音乐，在工作或休息时播放，缓解紧张情绪；与朋友、家人交

流倾诉，分享自己的烦恼和感受，获得情感支持。良好的心理状态有助于维持心血管系统的稳定。

### 2. 医学干预措施

(1)定期检查：对于高危人群，建议每年进行一次全面的体检，包括心电图检查，它能够检测心脏的电活动情况，发现是否存在心肌缺血等异常；血脂检查，了解血液中胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇等指标是否正常；血糖检查，排查是否有糖尿病或血糖异常。通过定期体检，可以早期发现冠心病的潜在风险因素，并及时采取干预措施。

(2)药物干预：对于已经被诊断为冠心病，或者存在冠心病的高危因素且经医生评估需要药物干预的患者群体来说，常见的药物有：抗血小板药物，如阿司匹林，它可以抑制血小板的聚集，防止血栓形成，降低心肌梗死的风险。他汀类药物，如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等，能够降低血脂，特别是低密度脂蛋白胆固醇

水平，同时还具有稳定斑块的作用，防止粥样斑块破裂引发心血管事件。药物的具体使用剂量应根据患者的具体情况由医生确定。此外，如果患者同时患有高血压，需要根据血压情况选择合适的降压药物，如硝苯地平、缬沙坦等，将血压控制在合理范围内，减轻心脏负担。

(3)及时就医：一旦出现上述冠心病的早期症状，如胸痛、心悸、呼吸困难等，应立即就医。医生会根据患者的症状、病史、相关检查结果等进行综合判断，制定个性化的治疗方案。早期诊断和治疗对于控制冠心病病情发展、改善患者预后至关重要。

冠心病虽然严重，但通过早期识别和积极有效的干预，我们可以在很大程度上降低其对健康的威胁。无论是高危人群还是普通大众，都应该重视冠心病的预防，保持健康的生活方式，定期体检，做到早发现、早治疗。

(作者单位系东至县人民医院)

## 子宫肌瘤的科学认识与治疗选择

蒋莲君

子宫肌瘤是女性生殖系统常见的良性肿瘤，许多女性对它既熟悉又陌生。熟悉是因为它发病率较高，不少女性可能患有或听说过；陌生则源于对它的发病机制、症状表现以及治疗方法缺乏深入了解。科学认识子宫肌瘤，并作出合适的治疗选择，对于女性健康至关重要。

### 一、子宫肌瘤的发病机制

遗传因素在其中扮演重要角色，部分子宫肌瘤患者存在家族遗传倾向，基因异常会增加发病风险。如果家族中有女性成员患有子宫肌瘤，那么其他女性成员患病的概率也会相应提高。

激素水平失衡也是关键因素之一。雌激素和孕激素在女性生殖系统中起着至关重要的作用，它们不仅调控月经周期，还影响子宫平滑肌细胞的生长和分化。当体内雌激素水平过高或孕激素分泌不足时，子宫平滑肌细胞可能过度增殖，进而形成肌瘤。例如，在女性的生育年龄，由于雌激素水平的波动，肌瘤的生长可能会加速。

另外，长期熬夜、饮食不规律、暴饮暴食等，都可能影响体内激素水平和代谢状态，从而增加患子宫肌瘤的风险。此外，药物因素和外界机械刺激也可能对子宫肌瘤的发生起到一定作用。如盲目加大雌激素类药物的剂量或长期使用，可能导致体内雌激素水平过高。多次人工流产等外界机械刺激，也可能导致子宫平滑肌细胞异常增生，进而形成肌瘤。

### 二、子宫肌瘤的症状表现

1、月经异常  
肌瘤会使子宫腔增大，子宫内膜面积增加，影响子宫的正常收缩，从而导致月经量增多，严重时可能出现月经周期缩短、经期延长等情况。部分患者还可能出现月经周期不规律，有时提前，有时推后，这可能是由于肌瘤影响了内分泌系统，导致激素水平失衡。

2、腹部肿块  
当肌瘤逐渐增大时，可在腹部触及肿块，尤其是在清晨空腹、膀胱充盈时更易摸到。肿块的大小、形状和质地因肌瘤的位置、数目和生长情况而异。

3、白带增多  
子宫内出现肌瘤后，随着宫腔面积的增大，宫腔内的腺体受到刺激，其分泌功能变得更为活跃，分泌物显著增多。这些过多的分泌物混合在一起，最终表现为白带量明显增多。若合并感染，还会出现脓性白带。此外，肌瘤较大时，会压迫盆腔组织和神经，引起下腹坠胀、腰酸背痛。

4、盆腔疼痛  
若是子宫肌瘤比较大，或是生长位置特殊，对周边器官造成不良压迫，女性的盆腔会出现疼痛感。

5、妊娠困难  
子宫肌瘤可以导致子宫的形态结构改变，包括子宫腔变形、扩张、畸形。上述变化会阻碍受精卵的正常着床或胚胎的正常发育，女性妊娠可能会比较困难。

6、排尿异常  
若是子宫肌瘤对尿道造成压迫，女性可能会有尿频、尿急、排尿困难等症状。

7、不孕或流产  
较大的子宫肌瘤可能会影响受精卵着床，导致不孕，怀孕后，肌瘤可能会影响胎儿发育，增加流产的风险。

### 三、子宫肌瘤的治疗选择

对于子宫肌瘤的治疗，需要根据患者的具体情况进行综合考虑，选择合适的治疗方法。

观察治疗适用于无明显症状或轻度症状的子宫肌瘤患者。这类患者可以定期进行妇科检查，监测肌瘤的大小和生长情况。如果肌瘤没有明显增大或引起不适，可以继续观察。一般来说，建议每3至6个月复查一次超声。

药物治疗是一种常用的治疗方法。在子宫肌瘤的治疗中，常用的药物包含促性腺激素释放激素类似物、米非司酮等。这些药物在调节激素水平方面发挥着关键作用，能够有效减缓子宫肌瘤的生长速度，进而缓解患者的不适症状。以促性腺激素释放激素类似物为例，它作用于人体的内分泌系统，精准地抑制垂体促性腺激素的分泌，从而达到治疗的目的。但药物治疗通常需要长期使用，且停药后肌瘤可能会再次生长。

介入治疗作为一种先进的微创手术治疗方式，在子宫肌瘤的治疗领域展现出了独特的优势。它尤其适用于那些子宫肌瘤体积较大，或者症状表现较为明显的患者。常见的介入治疗包括子宫动脉导管栓塞等，此类治疗方法通过堵塞肿瘤的血供，使肿瘤缩小或消失。它具有创伤小、恢复快的优点，但可能会引起一些并发症，如术后疼痛、发热等。

当子宫肌瘤体积较大，或者患者症状极为严重，已经对日常生活造成显著影响时，手术治疗便成了一种必要且关键的治疗选择。在手术治疗中，子宫肌瘤剔除术和子宫切除术较为常见。子宫肌瘤剔除术适用于年轻、有生育需求，肌瘤为单发或数量较少的患者，通过手术剔除肌瘤，保留子宫。而子宫切除术则适用于肌瘤情况复杂、数量较多，或者患者无生育需求等情况，通过切除子宫来彻底解决问题，以达到更好的治疗效果。

激光治疗是一种新型的治疗方法，适用于较小的子宫肌瘤。激光可以直接作用于肿瘤组织，破坏肿瘤细胞，达到治疗的效果。但激光治疗的适用范围相对较窄，对于较大的肌瘤效果不佳。

面对子宫肌瘤，许多女性朋友容易陷入误区。认为肿瘤都是恶性的、必须手术切除等观念并不准确。事实上，大多数子宫肌瘤都是良性的，且并非所有肌瘤都需要手术治疗。因此，我们需要正视子宫肌瘤，根据自身情况和医生建议选择合适的治疗方案。在治疗选择上，要根据自己的具体情况，与医生充分信任医生，积极配合治疗。通过共同努力，我们一定能够战胜疾病。

总之，子宫肌瘤虽然是一种常见的良性肿瘤，但也会给女性的身体健康带来一定的影响。女性朋友们应该了解子宫肌瘤的发病机制、症状表现和诊断方法，做到早发现、早诊断、早治疗。在治疗选择上，要根据自己的具体情况，与医生充分沟通，选择最适合自己的治疗方案，以保障自身健康和生活质量。

(作者单位系无为市人民医院)

在各类心血管疾病中，冠心病是较为常见且严重威胁人类健康的一种。近年来，其发病率呈上升趋势，对人们的生活质量和生命安全造成了巨大影响。然而，如果能在冠心病早期及时识别并采取有效的干预措施，就能显著降低疾病进展风险，改善患者的预后。那么，如何才能做到早期识别与干预呢？让我们一起来了解一下。

### 一、冠心病的早期识别

做好冠心病的早期识别，主要是从以下几个方面的症状表现入手。

(1)胸痛：这是冠心病最常见的早期症状之一。疼痛通常位于胸部中央或左侧，可表现为压榨性、闷痛或紧缩感。疼痛可能会在活动、情绪激动、饱餐、寒冷等情况下诱发，一般持续3至5分钟。例如，一位50岁的男性在快步走后，突然感到胸部有明显的压迫感，休息几分钟后症状缓解，这就可能是冠心病的早期胸痛表现。

(2)心悸：患者会自觉心跳异常，感到心慌或心跳加快。有的患者描述就像心甩了只小兔子，突发直跳。这种心悸可能是短暂的，也可能持续一段时间。比如，一位女性在日常